

I TRAIL DE SÃO MARTINHO

PREMIO
 100€
 (EM COMPRAS)
Meu super
 SÃO MARTINHO
 NAZARE

I
 trail
 SÃO
 Martinho

29
 abril
 2022
 19h
 17km

É URGENTE AJUDAR
 #CONFLITOUCRANIA

#PELA
 PAZ
 NA
 EUROPA

**CRUZ VERMELHA
 PORTUGUESA**
 MADEIRA

Apoios:



I TRAIL DE SÃO MARTINHO

O I Trail de São Martinho é um evento solidário, desportivo e competitivo organizado pela Associação Recreativa e Cultural da Ajuda e pela Associação Cultural, Desportiva e Recreativa de São Martinho com o apoio da Junta de Freguesia de São Martinho e da Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira.

1. Participação

1.1. Idade para a participação

Para participar na prova os participantes têm de ter os seguintes requisitos:

- Ter pelo menos 18 anos na data de realização da prova.

1.2. Inscrição

- O custo de inscrição da prova é de 11€ para filiados na AARAM e 13€ para não filiado na AARAM.
- A inscrição é realizada em plataforma online, acessível pelo seguinte link:
- Os participantes concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
- A inscrição implica que o participante conhece e aceita as condições do presente regulamento.
- Os participantes necessitam de se inscrever no “I Trail de São Martinho” e aceitar que participam voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na prova, preenchendo para tal o termo de responsabilidade.
- Os participantes contribuem com 2€ da sua inscrição para a iniciativa humanitária #pelapaznaeuropa entregues à Delegação da Madeira da

I TRAIL DE SÃO MARTINHO

Cruz Vermelha Portuguesa para apoio humanitário às vítimas da guerra da Ucrânia.

1.3. Condições físicas

- Os participantes asseguram-se da sua condição física e capacidade para conscientemente efectuar a distância e grau de dificuldade do percurso atendendo a ser uma prova noturna em ambiente urbano.
- Os participantes asseguram-se que têm capacidade de autossuficiência que permita a gestão das dificuldades inerentes ao desafio apresentado sejam condições atmosféricas adversas inesperadas, nomeadamente: temperatura e vento e/ou a condições físicas inesperadas como fadiga extrema, problemas digestivos, dores articulares, etc.
- A organização dará apoio, no entanto não irá solucionar as questões inerentes às condições de participação individual do atleta e aos desafios que cada um encontre.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

- Tendo em conta o carácter lúdico do evento não há objeção a ajuda externa desde que não condicione os restantes participantes e organização.

1.5. Dorsal

- O Dorsal deverá levantar a local e data a indicar pela organização e deverá ser utilizado na prova, colocado na parte do abdómen, em zona não coberta e visível durante o decorrer da prova.

1.6. Regras conduta desportiva

- Os participantes deverão se consciencializar que têm de manter uma conduta desportiva ao longo de todo o percurso facilitando as ultrapassagens e indicando que pretendem ultrapassar. Se necessário

I TRAIL DE SÃO MARTINHO

deverão se encostar, se possível, à berma do percurso para permitir a passagem de atletas mais rápidos.

- Aconselhamos o desuso de headphones ou de outros elementos sonoros que limitem a percepção que os atletas tenham do que está à sua volta. E em caso de utilização convém colocar num volume baixo.
- É expressamente proibido ao participante levar animais consigo na prova

2. Prova

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

Prova	Distância	Desnível Positivo	Desnível Negativo	Tempo Máximo	Categoria da prova	Grau de dificuldade
I Trail	17 km	754 m	751 m	3h00	Trail curto	2

2.2. Programa / Horário

28 de Abril

Checkin e Levantamento de dorsais - em hora e local a indicar

- Apresentar B.I. ou C.C.

- Apresentar termo de responsabilidade assinado

29 de Abril

18:00 – Abertura do Secretariado

18:30 – Concentração de Atletas na zona de partida

19:00 – Início da Prova

20:30 – Previsão de chegada para os mais rápidos

22:00 – Limite de tempo

22:05 – Entrega de Prémios

2.3. Distância / altimetria

I TRAIL DE SÃO MARTINHO

A Prova tem um percurso com a distância de 17 km e desnível positivo de 754 metros.

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Descritivo

Inicia-se no topo do centro cívico em São Martinho, segue desce o caminho da igreja vira à esquerda no Caminho de São Martinho, cruzando as passadeiras virando à direita na Rua de São Martinho, vira à direita na Agriloja e nova direita para a azinhaga do Poço barral, virando à esquerda para subir junto à Decathlon, entrando à esquerda na levada do Poço Barral em direcção a C. Lobos, segue até chegar ao caminho do pico funcho virando à direita e depois à esquerda para a levada do Pico do Funcho, descendo à direita para a travessa do pico do funcho, virando à esquerda para a vereda do pico do funcho, virando à direita e descendo a vereda até ao limite das obras do novo hospital, vira à direita na travessa nova do pico do funcho, virando à esquerda e nova direita junto às moradias, entrando na rua das quebradas, virando à direita na vereda das quebradas de cima, virando à esquerda no caminho do poço barral, entrando no caminho do pinheiro das voltas descendo-o passando o cruzamento com a Rua de Santa Rita e virando à esquerda nas escadas do pinheiro das voltas, virando à esquerda no caminho do pinheiro das voltas, virando à esquerda, subindo as escadinhas de Santa Rita e virando à direita nas escadinhas para virar à esquerda na levada dos piornais em direcção ao Funchal. Segue pela Estrada Regional ER114, cruzando-a na passadeira e virando à direita, para virar à esquerda no Beco João Francisco Pereira passando por cima da VR1. Vira à esquerda nas escadinhas para a rampa das quebradas de baixo, virando à direita para descer o Caminho das Quebradas de baixo vira à esquerda nas escadinhas das quebradas de baixo, virando à esquerda na Estrada Monumental, segue em direcção ao Funchal, C. Lobos virando à esquerda na passadeira após o Restaurante o Aconchego subindo a Travessa dos Pereiras, atravessa a Rua do Areeiro entrando novamente na Travessa dos Pereiras e virando à direita na Levada dos Piornais. Segue a levada até ao túnel passando por baixo da Avenida Mário Soares virando à esquerda para as escadas e descendo a



I TRAIL DE SÃO MARTINHO

Avenida Mário Soares virando à esquerda na Travessa dos Piornais e à direita no Caminho do Amparo descendo-o e entrando à direita na Vereda do Lagar. Virá à direita na Rua da Encosta dos Piornais e à esquerda novamente na Vereda do Lagar, vira à esquerda na Rua do Amparo e à direita na Rampa dos Piornais, virando à direita no Caminho do Amparo, cruzando a passadeira para o lado sul da Estrada Monumental seguindo-a no sentido do Funchal. Vira à direita na Rua do Cabrestante e à direita na Rua da Ponta da Cruz, virando à direita no Passeio Público Marítimo, vira à direita na Rua da Quinta Calaça e cruza pela passadeira até ao Jardim Panorâmico, subindo e cruzando a Estrada Monumental para a Travessa da Ajuda, cruza a Rua Velha da Ajuda, subindo pela Rampa do Pico da Cruz, cruzando o Impasse n.2 da Urbanização da Ajuda subindo até à Rua de João Paulo II, vira à esquerda, cruzando a passadeira, seguindo pela Rua Velha da Ajuda no sentido de C. Lobos, vira à direita para as Escadinhas do Pico da Cruz, quando chegar à Levada dos Piornais vira à direita no sentido do Funchal, cruza a Rua António de Sousa para entrar novamente na Levada e ao chegar ao cruzamento com a Azinhaga da Casa Branca sobre para a Rua dos Estados Unidos da América, virando à direita, entrando na vereda à esquerda, subindo para o Beco da Amoreira virando à esquerda e seguindo até ao Beco da Fruta subindo-o até à Avenida do Colégio Militar. Cruza a avenida subindo no passeio entre a Escola Primária da Nazaré e o Bairro da Nazaré, virando à esquerda na Rua da África do Sul cruza a Rua do Brasil e a Rua da Austrália e segue pela direita para a Rua Estados Unidos da América subindo o caminho pedestre cruzando o Caminho do Regedor, passando pelo acesso pedestre aos campos de futebol, sobe a escadaria à direita por baixo dos prédios virando à direita na Rua do Brasil, cruzando a Rua da Venezuela e virando à esquerda no Caminho do Regedor, virando à esquerda no Caminho da Nazaré e seguindo o Caminho do Avista Navios, cruzando para o Caminho Dr Barreto pela passadeira e virando à esquerda na vereda e subindo a Rua do Ninho, sobe a vereda à esquerda no fim da Rua do Ninho seguindo pela direita à volta do Pico de São Martinho, passa por cima da VR1 no passadiço pedestre virando à esquerda na Travessa do Moinho, virando à esquerda descendo o Caminho do Esmeraldo, vira à esquerda para a Rua Agostinho Pereira de Oliveira cruzando a passadeira, virando à direita e descendo novamente o Caminho do Esmeraldo,

I TRAIL DE SÃO MARTINHO

cruzando a passadeira antes da Rotunda de S, Martinho e seguindo até ao paço paroquial subindo-o, contornando a Igreja Nova e descendo o Caminho da Igreja Nova virando à esquerda para a Meta.

Aconselhamos a consulta do track gpx do percurso e visualização em aplicação móvel, no computador ou em relógio. Os ficheiros GPX providenciados poderão apresentar discrepâncias conforme os equipamentos utilizados na sua leitura e as suas configurações respectivas.

2.5. Tabela de passagem/ Tempo limite

TRAIL DE SÃO MARTINHO												
17 km / 751 D+ / 754 D- / Tempo limite - 3H												
Controlo	Local	Dist. (km)	Dist. Ac.	Altitude	D +	D + Ac.	D -	D - Ac.	Previsão +Rápidos	Previsão +Lentos	Fecho Controlo	Tipo Controlo
<i>Partida</i>	Junta de Freguesia São Martinho	0,0	0,0	249	0	0	0	0	19:00	19:00	19:10	-
<i>CP1</i>	Santa Rita	5,2	5,5	142	197	197	303	303	19:30	19:55	-	C/A L AP
<i>CP2</i>	Arca D'Ajuda	6,3	11,5	87	303	500	361	664	20:00	20:55	20:55	C/A L S AP
<i>CP3</i>	Associação CDR São Martinho	3,2	14,7	210	161	661	36	700	20:15	21:30		C
<i>Meta</i>	Junta de Freguesia São Martinho	2,3	17,0	245	90	751	31	754	20:25	22:00	22:00	C/A L S PS

Abreviações: C/A - Controlo/Abastecimento; L - Líquidos; S - Sólidos; AP - Assistência pessoal; PS - Primeiros socorros; CP - Checkpoints

O tempo limite será de 3 horas. Teremos elementos a fazer de vassoura e a fechar o percurso.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

- O controlo de tempos será realizado pela leitura electrónica do chip que está colocado no dorsal de cada participante.

2.7. Postos de controlo / Locais de abastecimento

- Haverá postos de controlo e abastecimento ao longo do percurso ao:
 - o CP 1 – Santa Rita - Líquidos

I TRAIL DE SÃO MARTINHO

- o CP 2 – Ajuda – Sólidos e Líquidos – tempo limite de passagem de 3h – Sede da Associação Recreativa e Cultural da Ajuda
- o CP3 – Nazaré – Sede da Associação Cultural, Desportiva e Recreativa de São Martinho – cronometragem para o Prémio das Associações “**Corrida das Associações**”
- o CP4 – São Martinho – À chegada haverá uma canja e uma sandes de carne vinho e alhos para cada participante.

2.8. Material obrigatório/ verificações de material

- Material obrigatório:
 - o Telemóvel com bateria carregada
 - o Corta vento/ impermeável
 - o Mochila com 1 ou mais bidões com o volume mínimo de 500mL de água
 - o Calçado de corrida (para piso de estrada preferencialmente)
 - o Luz frontal com baterias de reserva
 - o Copo com capacidade mínima de 15cl
 - o Apito e manta térmica
- Material recomendado:
 - o Porta-resíduos integrado ou não na mochila
 - o Quantia em numerário (para algum imprevisto)
 - o Gorro/Boné/Lenço ou Bandana
 - o Luvas
- Serão efectuadas verificações de material de forma oportunista.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

- As estradas por onde passará a prova não se encontram fechadas daí que recomendamos prudência no cruzamento de estradas. Em caso de presença de elementos da Polícia ou de elementos da organização. É obrigatório seguirem as indicações dos mesmos. Ao transitar numa

I TRAIL DE SÃO MARTINHO

estrada utilizar os locais marcados que na sua preferência são os passeios para peões, respeitando o tráfego automóvel.

2.11. Penalizações/ desclassificações

INFRAÇÃO (do mais para o menos gravoso)	SANÇÃO A APLICAR
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Utilizar transporte não autorizado	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto)	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Recusar sujeitar-se a controlo antidoping ou resultado positivo do mesmo	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Apresentar-se na linha de partida, para além do período permitido (15min)	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Recusar sujeitar-se a avaliações/exames médicos	Desclassificação
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização	Desclassificação
Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Perda do Chip	Desclassificação

I TRAIL DE SÃO MARTINHO

Pedir ajuda sem necessidade fundamentada	Desclassificação
Fazer-se acompanhar de animais	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, desde que não representem atalhos intencionais	Penalização de 40 min (1.º aviso); Desclassificação (2.º aviso)
Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização (exceto em casos de comprovada emergência)	Penalização de 30 min (1.º aviso); Desclassificação (2.º aviso)
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização	Penalização de 30 min
Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário	Penalização de 30 min
Dorsal não visível ou afixado na perna	Penalização de 15 min, por aviso

2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

- Os atletas participantes no I Trail de São Martinho aceitam participar na competição voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade. Concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

2.13. Seguro desportivo

- A prova está coberta por Seguro Desportivo cujas condições podem ser consultadas junto da organização.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, página web)

I TRAIL DE SÃO MARTINHO

- A inscrição é realizada online e se encontra limitada a um número máximo de 300 participantes. O custo de inscrição é de: 13€ e de 11€ para filiados AARAM.

3.2. Períodos de inscrição

Aceitaremos inscrições até às 23h59m do dia 25 de Abril

3.4. Secretariado da prova/ horários e locais

O Secretariado funcionará das 18h às 23h no dia da prova.

3.5. Serviços disponibilizados (por exemplo: transporte, massagem, duche, etc)

- Os atletas participantes terão direito a uma refeição no final do evento e acesso aos postos de abastecimento.
- Teremos transporte de regresso à partida para os participantes desistentes nos locais de apoio e abastecimento.

4. Categorias e Prémios

- Tendo em conta o carácter competitivo haverá lugar a distribuição de prémios de classificação segundo os seguintes moldes:
 - Prémio às 3 melhores equipas masculinas e às 3 melhores equipas femininas
 - Prémio geral aos 3 melhores participantes masculinos e às 3 melhores participantes femininas
 - Prémio por escalão aos 3 melhores participantes masculinos e às 3 melhores participantes femininas, dos escalões etários de: Júniores, Seniores, V35, V40, V45, V50, V55, V60, V65 e V70
 - A obtenção de prémio colectivo implica a participação de um mínimo de 3 elementos por equipa
 - Prémio para o melhor tempo masculino e melhor tempo feminino no segmento entre o CP2 e CP3 – **Corrida das Associações**

5. Informações

I TRAIL DE SÃO MARTINHO

5.1. Como chegar

- A prova inicia-se na Junta de Freguesia de São Martinho, na Freguesia de São Martinho na cidade do Funchal e termina no mesmo local.

5.2. Direitos de Imagem

- A entidade organizadora reserva-se o direito de ao direito exclusivo da exploração da imagem do “I Trail de São Martinho” e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização. É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização.

5.3. Proteção de Dados

- Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento, nomeadamente; seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um email para arcadajuda@gmail.com

Notas e alterações

V1 – primeira versão

V2 – Alteração de percurso devido ao fecho da promenade por queda de pedras

V3 – Alteração do Poster para indicação da nova distância

V4 - Alteração da data do Evento